IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Keemiaravi oksaliplatiinist tingitud külmatundlikkus

Käesoleva infolehe eesmärk on anda patsiendile teavet kasvajavastase ravimi **oksaliplatiin** kasutamisel tekkiva külmatundlikkuse ja sellega toimetuleku kohta.

Mis on oksaliplatiin?

Oksaliplatiin on kasvajavastane ravim, mida kasutatakse peamiselt seedetrakti pahaloomuliste kasvajate raviks. Seda manustatakse aeglaselt veeni kaudu, tavaliselt 2 kuni 6 tunni jooksul.

Oksaliplatiin kahjustab kasvajarakkude DNA-d, aidates kasvajarakke hävitada või pidurdades nende kasvu. Nagu paljud keemiaravimid, võib ka oksaliplatiin põhjustada kõrvaltoimeid.

Kuna keemiaravi mõjub kogu organismile, võib see lisaks soovitud raviefektile põhjustada ka kõrvaltoimeid, nagu:

- iiveldus ja oksendamine;
- kõhulahtisus ja vedelikukaotus;
- muutused vereanalüüsides;
- nahalööbed;
- perifeerne neuropaatia ehk närvikahjustus.

Mis on keemiaravist tingitud perifeerne neurotoksilisus?

Perifeerne närvisüsteem edastab signaale aju (sh seljaaju) ja ülejäänud keha vahel.

Perifeerne närvikahjustus (perifeerne neuropaatia - PN) tekib siis, kui närvid saavad kahjustada erinevate tegurite tõttu, mis võivad viia enamasti jäsemete valu, tuimuse, surina, nõrkuse ja tasakaaluhäireteni. PN-i võib tekitada nii kasvaja ise, kasvajavastane ravi kui ka kaasuvad haigused, sh diabeet, vitamiinide defitsiidid (B1 ja B12). Enne kui soovid alustada vitamiinide lisamanustamist, räägi oma raviarstiga.

Sümptomid võivad tekkida nii ravikuuri ajal, sagedamini esimese kahe kuu jooksul kui ka mitu kuud pärast kasvajavastase ravi lõppu.

Kõik kasvajavastased ravimid ei tekita PN-i, kuid sagedamini tekitavad seda taksaanid, plaantinapreparaadid ja vinka alkaloidid. Samuti võivad seda tekitada ka teised süsteemravid, sh sihtmärk- ja immuunravi.

Kõige sagedamini kirjeldavad patsiendid seda kui labajalgade ja -käte tundlikkushäiret, „sipelgate jooksmist," „nagu sokid oleksid jalas ja kindad käes," „taldade all on kivikesed," „nagu kõnniks vati sees".

Tundlikkus võib muutuda kõikide stiimulite osas – sh külm, kuum, puudutus või valu.

Käesolevalt ei ole ühtegi keemiaravist tingitud PN-i ennetatavat ravimit/meetodit.

Kindlasti rääkige oma raviarstiga, kui Teil tekivad PN-i sümptomid. Arst kaalub, kas saab kasvajavastast ravi jätkata samas annuses, vähendada annust või ravi on vaja vahetada. Samuti kaalub arst, kas on vajalik alustada sümptomeid leevendava raviga.

Paljudel patsientidest leevenevad PN-i sümptomid pärast ravi lõppu, kuid paraku võivad kaebused jääda osale patsientidele mitmeks aastaks või isegi püsivalt. Näiteks paklitakseeli, oksaliplatiini või tsisplatiini saanud patsientidel võivad sümptomid halveneda ka pärast ravi lõppu.

PN-i soodustavateks teguriteks on diabeet, alkoholi tarvitamine, suitsetamine, kõrgem vanus, neerupuudulikkus jt.

Mis on külmatundlikkus?

Oksaliplatiin võib tekitada ägedat neurotoksilisust, seejuures külmatundlikkust (liigset tundlikkust külma suhtes) (enam kui ühel inimesel kümnest), lihaskrampe, neelamishäiret, kuid enamasti need mööduvad mõne päevaga.

Külmatundlikkus tähendab, et isegi mõõdukalt jahe temperatuur võib tunduda väga külm ning põhjustada ebamugavust või valu.

Oksaliplatiiniga ravi saavatest patsientidest üle 80% kogeb külmatundlikkust juba esimeste ravikuuride ajal.

See on tavaline ja ootuspärane nähtus — Te ei tee midagi valesti.

Kuidas see avaldub?

Külmatundlikkus võib esineda:

- tuimuse, surina või valuna sõrmedes ja varvastes,
- kurgu ja kõripiirkonna ebamugavusena/neelamistakistusena külma joogi joomisel,
- „ärasuremise“ tundena nahal (paresteesia),
- Lihaskrampidena,
- surve- või pigistustundena hingamisteedes ja kõris külma õhu sissehingamisel. Ebameeldiv aisting, nagu õhk ei pääseks kopsudesse, võib eriti tajutav olla just soojast ruumist õue minnes.

Sümptomid võivad tekkida juba ravimi veeni manustamise ajal (nt külma- ja valutunne piki veeni) või mõne tunni kuni paari päeva jooksul pärast ravi. Sümptomid võivad olla ägedaimad 1–3 päeva jooksul ning üldjuhul taanduda iseeneslikult, kuid mõnel juhul kesta järgmise ravikuurini.

Need aistingud võivad olla ehmatavad, kuid need ei ole ohtlikud ning mööduvad iseenesest.

Kui miski tundub ebaharilik või muret tekitav, andke sellest kohe teada — varajane suhtlus aitab Teil end turvalisemalt tunda.

Uuringud on näidanud, et ainult 1% patsientidest ei kogenud kordagi liigset külmatundlikkust kogu raviperioodi vältel. Sagedamini avaldub see kokkupuutel jaheda õhu või esemega – külmkapi avamisel, külma joogi haaramisel või talvel õue minnes.

Kuidas külmatundlikkusega toime tulla?

Üldised soovitused

- Püüdke vältida kokkupuudet külmade pindade ja jaheda õhuga (näiteks külmkapi uks, metallesemed, sügavkülmik) või kasutage selleks kindaid.
- Riietuge kihiliselt ja soojalt (sall, müts, kindad, soojad pehmed sokid). Kihiline riietus aitab soojust paremini hoida. See vähendab jäsemetes lihasspasme ja tahtmatuid lihastõmblusi, leevendab pigistus-, surve- või ebamugavustunnet ning valu tekkimist kurgus või rinnus.
- Jälgige, et kodu oleks mõnusalt soe ja tuuletõmbuseta.

Toit ja joogid

- Eelistage toasooje toite ja jooke.
- Külma joogi korral kasutage joogikõrt; vältige jäätist ja jääkuubikuid.
- Külmkapist toidu võtmisel kasutage kindaid.
- Pärast raviseanssi hoiduge 48–72 tundi külma toidu ja joogi tarbimisest.

Igapäevane tegevus ja kodused leevendused

- Kasutage külmkapi avamisel kindaid.
- Vältige jahedas õues pikalt viibimist.
- Külma õhu sissehingamisel katke suu ja nina salli või rätikuga.
- Liikumine ja soe dušš või vann aitab vereringet ergutada ja enesetunnet parandada.
- Jalavann meresoolaga (5 l sooja vett + 1 dl meresoola). Kui taldade pealt on nahk koorunud, siis pidage eelnevalt nõu oma ravimeeskonnaga.
- Vältige paljajalu käimist külmal põrandal.
- Hoiduge tuuletõmbest ja konditsioneeritud õhuga ruumidest.
- Hoiduge kodutöödest, mis on seotud külmaga – *näiteks külmkapi puhastamine, sügavkülmutatud toidu käitlemine, aiatööd jahedal ajal ja lumerookimine.*
- Üritage jälgida tervislikku eluviisi, sh vastavalt enesetundele tegeleda füüsilise aktiivsusega.

Kõik väikesed sammud loevad — patsiendid on kogenud, et soojana püsimine võib oluliselt vähendada ebamugavust.

<u>Infusiooni (veenikaudne ravimi manustamine) ajal</u>:

- Võtke ravikuurile tulles kaasa soe sall või rätik.
- Katke end sooja tekiga raviseansi ajal.
- Võimalusel tarbige sooja jooki termosest.

<u>Pärast ravi:</u>

- Riietuge soojalt.
- Vältige külma õhu sissehingamist, katke suu ja nina salli või rätikuga.
- Kui esinevad külmatundlikkuse sümptomid, soojendage piirkonda sooja vee või kompressiga.

Üldjuhul vähenevad külmatundlikkuse sümptomid pärast infusioonravi ilma ravita, ent mõnikord on vajalik allergiavastaste või bronhe lõõgastavate ravimite manustamine. Kahjuks ei ole külmatundlikkuse korral pakkuda teaduspõhiseid sümptomeid leevendavaid ravimeid. Mõned uuringud viitavad sellele, et külmaga kokkupuute vältimine võib vähendada külmatundlikkuse sümptomeid.

Teavitage kohe oma raviarsti või õde, kui:

- sümptomid muutuvad järjest tugevamaks,
- külmatundlikkus segab igapäevaelu,
- tekib hingamisraskus või tugev pigistustunne kurgus,
- sümptomid ei taandu enne järgmist ravikuuri.

Selle info põhjal saab arst hinnata, kas on vaja ravimi annuste korrigeerimist või raviintervallide pikendamist.

Kui Teil tekib küsimusi või muresid, pöörduge julgelt oma raviarsti või palliatiivravi õe poole – Te ei pea selle kõigega üksi hakkama saama. Teie ravimeeskond on Teie kõrval.

Palliatiivravi õdede kontaktid tööpäevadel kl 8.30–15.30: tel 5854 5247, 606 7749.

Ükski Teie tervisemure ei ole liiga väike - varajane teavitamine aitab meil kohandada Teie ravi nii, et see oleks Teile võimalikult hästi talutav.

ITK1293

Kinnitatud Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla ravi- ja õenduskvaliteedi komisjoni 11.03.2026 otsusega (protokoll nr 2.2-8/4-26)